ЗА «НОРМУ ЖЫЦЦЯ»!

На вашы пытанні адказаў загадчык сектара наркалогіі Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра псіхічнага здароўя, кандыдат медыцынскіх навук Уладзімір МАКСІМЧУК.

(Працяг. Пачатак у нумары за 3 сакавіка.)

☎— Пінск, Вікторыя. Чытала недзе, што сваякі часам спрыяюць залежнасці блізкага чалавека. Што маецца на ўвазе?

— У першую чаргу ўзаемны сацыяльны ўплыў. Не толькі сам хворы можа ўцягваць сваякоў у хваробу, але і сваякі могуць прыцягнуць да дрэннай звычкі. З іншага боку, ёсць матулі, якія нянчацца з сынамі, нават калі тым ужо за сорак. Такія два дні на алкаголіка пакрычаць, а на трэці пашкадуюць. Тут трэба трымацца нейкай пэўнай тактыкі, бо пітушчы чалавек добра ведае: сёння пакрычыць, а заўтра прабачэння прасіць прыйдзе. З такім падыходам толку не будзе... У нашым цэнтры часам можна назіраць, як жонкі прывозяць мужоў, лаяцца на іх, маўляў, хоць звяжыце яго... А праз пару дзён вязуць торбы прадуктаў, аглядаюцца і пачынаюць прэтэнзіі прад'яўляць, маўляў, і цесна ў нас, і не прыгожа і г.д. Хадзем, родны, дадому... І за лячэнне часам сваякі плацяць. А трэба сто разоў усё ўзважыць... Сваякам сапраўды неабходна вучыцца правільна ставіцца да такіх хворых, разумець, што цуд магчымы толькі з удзелам хворага.

☎— Брагін, Уладзімір. Чаму усе так хваляць расійскі прапратэн, які выдаюць без рэцэпта, а пра айчынны трыптафан ніхто не кажа?

— Сапраўды, апошні хоць і паспяхова прайшоў іспыты, але яго амаль няма ў аптэчнай сетцы. Аптэкі яго дрэнна заказваюць. У тым не наша віна. Імпартныя прэпараты наогул больш актыўна прасоўваюцца на наш рынак. Прапратэн — добры прэпарат. Але і трыптафан таксама добры. Адзінае, ёсць такі нюанс: чамусьці сваё мы звычайна лічым горшым за імпартнае. Але я лічу, што абодва прэпараты аказваюць сваё дзеянне. Іншая рэч, няма такога прэпарата, які б валодаў стапрацэнтным эфектам.

☎— Мінская вобласць, Ірына Пятроўна. У якой сітуацыі лепей рабіць кадзіраванне? Як зразумець, што яно дапаможа?

— Перш-наперш, такі метад, як кадзіраванне, павінен прымяняцца на пачатковай стадыі развіцця хваробы. Гэты метад — псіхатэрапеўтычны, і таму ён дзейнічае тады, калі асоба яшчэ захаваная, ёсць асэнсаванне сітуацыі. Па-другое, гэтым метадам нельга злоўжываць. Рабіць яго некалькі разоў бессэнсоўна. Па-трэцяе, гэты метад не ўсім падыходзіць. Скажам, у сітуацыі, калі алкагалізм ускладняецца чэрапна-мазгавой траўмай, калі характар імпульсіўны. У такіх выпадках у пацыента, груба кажучы, адсутнічае тармазная сістэма, і кадзіроўка проста не спрацоўвае. Такія хворыя толькі дыскрэдытуюць метад. Таму лепей, каб урач паразважаў над тым, ці падыходзіць гэтаму пацыенту такая псіхатэрапія. Некаторым больш падыходзіць, напрыклад, метад імплантацыі: ёсць асобы, якім трэба канкрэтна, навобмацак, адчуваць уздзеянне. Некаму падыходзіць метад мазгавой біястымуляцыі — стымуляцыі пэўных кропак мозгу спецыяльным апаратам. Гэта зусім не тое, што і кадзіраванне. Усе пералічаныя метады прымяняюцца ў нашым цэнтры. Але прызначае іх урач, паколькі вельмі важна разабрацца ў асаблівасцях асобы. Кваліфікаваны падыход павышае верагоднасць эфектыўнасці пэўнага метаду.

— Фізічная залежнасць заўсёды наступае пасля псіхалагічнай?

— Фізічная залежнасць з'яўляецца пазней, разам з абстынентным сіндромам, дрыжаннем рук, жаданнем пахмяліцца. Псіхалагічная ж праяўляецца яшчэ на этапе чакання моманту выпівання. Скажам, усім свята як свята, — можна і без выпіўкі, а псіхалагічна залежны чакае толькі моманту ўзняцця чаркі, і, як правіла, першы напіваецца.

— Закадзіраванаму чалавеку можна ўжываць безалкагольнае піва, віно?

— Можна. Праўда, гэта не павінна стаць пастаянным рытуалам, толькі эпізадычным момантам, на рэдкіх святочных пасядзелках. Проста каб не выбівацца з акружэння.

☎— Паставы, Вольга. Мужу — 29 гадоў... Вельмі захапляецца півам... Ці абавязкова піўная залежнасць перарасце ў залежнасць ад гарэлкі, напрыклад?

— Калі чалавек злоўжывае любым алкагольным напоем, — гэта ўжо нядобра. Але на пачатку ён яшчэ можа ўсвядоміць сваю залішнюю ўвагу да алкаголю, можа ўсвядоміць сітуацыю, сказаць сабе «так далей жыць нельга». Нават ужо на першай стадыі залежнасці чалавек яшчэ здольны пазмагацца за здаровы лад жыцця. Тут падыдуць і растлумачэнне, і адпаведная літаратура, і кадзіраванне. На выраженай стадыі захворвання на першым месцы будуць ужо медыкаменты, паколькі без іх не выправіць паломку абмену рэчываў.

☎— Гродна, Анжаліка. Скажыце, ці можа алкаголь быць прычынай бясплоднасці? Маёй сястры 27 гадоў, замужам 5 гадоў. Дзяцей няма. Яна часта выпівае.

— Так, сапраўды, алкагалізм можа быць прычынай бясплоднасці. І мы пра гэта пастаянна гаворым, калі праводзім прафілактычныя гутаркі. Алкаголь вельмі моцна ўплывае на рэпрадукцыйную сістэму арганізма, асабліва ў жанчын. Акрамя таго, нездарма існуе нават такі выраз — «дзеці панядзелка». Ён азначае, што, калі зачацце адбылося пад хмяльком, на свет можа з'явіцца немаўля з вялікай колькасцю паталогій.

☎— Бабруйск, Аляксандр Васільевіч. Прымаў 10 дзён дысульфіран. Але ніякай рэакцыі не адчуў. Можа, трэба прымаць нешта іншае?

— Дысульфіран — вельмі надзейны прэпарат. Але часам бывае, што спачатку рэакцыя на яго замаруджаная і праяўляецца пазней. Вы проста можаце не заўважыць нейкіх праяў дзеяння прэпарата. Акрамя таго, дзесяць дзён — тэрмін не вялікі. Таму я б вам параіў яшчэ папрымаць прэпарат, і, магчыма, трэба пракансультавацца з урачом.

☎— Магілёўская вобласць, Наталля Рыгораўна. У майго мужа — 3-я ступень алкагольнай залежнасці. Ці можна яго вылечыць?

— Трэцяя ступень — самая выражаная стадыя алкагалізму. Цалкам паправіцца ваш муж не зможа. Але рэабілітаваць яго, часткова аднавіць усе функцыі арганізма магчыма. Я прапаную вам усё роўна за яго змагацца. Аднак тут спатрэбяцца і намаганні блізкіх сваякоў, каб з ім працаваць. Неабходны і прыём пэўных медыкаментаў. Трэба адвесці яго да спецыяліста, які прызначыць лячэнне.

☎— Мінск, Міхаіл. Ці праўда, што жаночы алкагалізм больш цяжкі, чым мужчынскі, горш лечыцца?

— Так, такія клінічныя назіранні ёсць. Хоць па моцы жаночы і мужчынскі алкагалізм адзін і той жа. Але па прычыне асаблівасцяў жаночага арганізма тыя ж самыя клінічныя сімптомы ў жанчын больш ярка выражаны. Акрамя таго, жаночы алкагалізм пачынаецца не так, як мужчынскі. Ён часцей хаваецца і не бачны для навакольных. Жанчыны баяцца асуджэння, насмешак, імкнуцца схаваць сваю залежнасць ад алкаголю, п'юць у адзіноце.

☎— Глыбоцкі раён, Ганна. Сын моцна п'е, бываюць працяглыя запоі. Я даведалася, што ў нашым райцэнтры праводзіцца лячэнне метадам прафесара Грыгор'ева. Ці варта паспрабаваць?

— Так, я ведаю прафесара Грыгор'ева з Санкт-Пецярбурга. Ён праводзіць лячэнне псіхатэрапеўтычнымі метадамі, у яго ёсць ліцэнзія на такую дзейнасць. Калі гэта сапраўды той самы прафесар, можна да яго пайсці. Варта толькі мець на ўвазе: лячэнне дапаможа толькі ў выпадку, калі хворы будзе верыць у методыку спецыяліста.

— А ці могуць быць негатыўныя наступствы ад лячэння?

— Калі ваш сын будзе захоўваць цвярозасць, то ўсё будзе нармальна.

☎— Ганцавічы, Наталля. Сыну 30 гадоў. Калі пачынае піць, не можа спыніцца. Потым не п'е месяц-другі. Гатовы кадзіравацца. Што вы параіце?

— Гэта адна з нячастых формаў алкагалізму, калі згублены колькасны кантроль і з'яўляецца жаданне бясконца піць. Вам трэба звярнуцца да псіхатэрапеўта або нарколага. Цяпер існуюць методыкі, якія ўмацоўваюць устойлівасць арганізма да алкаголю.

☎— Капыль, Вера Андрэеўна. У мужа бывае так: п'е цэлы тыдзень, потым колькі дзён — перапынак. Лячыцца не хоча. Што можна зрабіць дома самім, каб гэтыя перыяды цвярозасці сталі больш працяглымі?

— Вам трэба настойліва, акуратна пераконваць яго ў такой неабходнасці. Прыцягнуць з гэтай мэтай сяброў, сваякоў. Калі сам не можа выкараскацца з запояў, можна паспрабаваць народныя сродкі, змяніць рэжым дня, дыету, павялічыць фізічную нагрузку. Але варта ўсё ж пракансультавацца ў спецыяліста.

☎— Салігорск, Антаніна Іванаўна. Чула, што чамарыца Лябеля (трава кукальніку) дапамагае лячыць ад п'янства. Ці так гэта?

— Так, сапраўды, чамарычны настой можа дапамагчы. Аднак трэба быць вельмі асцярожным у яго прымяненні, не перавысіць дозу. А лепш за ўсё, парайцеся са спецыялістам. Магчыма, ён параіць і іншыя сродкі.

☎— Смаргонскі раён, Ганна Васільеўна. Унуку 36 гадоў, любіць выпіць. Нядаўна ў яго нарадзілася дзіця, і ён хоча закадзіравацца. Гаворыць, што перад гэтым трэба не піць дзесяць дзён...

— Калі хоча закадзіравацца, вітайце гэта. Аднак, сапраўды, у ідэале трэба перад гэтай працэдурай дзён дзесяць не піць.

Святлана БАРЫСЕНКА, Вольга ШАЎКО.

(Працяг будзе.)

ЗАДЫШКА? ПЕРАВЯДЗІЦЕ ДУХ

На што скардзіцеся?

ЗАДЫШКА — парушэнне частаты, рытму, глыбіні дыхання, якое суправаджаецца, як правіла, адчуваннем недахопу паветра. Крайняя ступень задышкі называецца ўдушшам. У чалавека, які знаходзіцца ў непрытомным стане, задышкі не бывае — гэта выключна «свядомы» сімптом.

Здаровы чалавек не заўважае, як ён дыхае. Ён задумваецца над гэтым, калі адчувае, што яму «не хапае паветра», «грудзі сціскае». Задышка ўзнікае ўсякі раз, калі арганізм, імкнучыся падтрымаць неабходны для жыцця ўзровень кіслароду ў крыві, паскарае дыхальныя скарачэнні. Сігнал аб недахопе кіслароду (асноўныя яго пастаўшчыкі — сэрца і лёгкія) па блукаючым нерве паступае ў галаўны мозг і актывізуе дыхальны цэнтр, які, у сваю чаргу, дае каманду паскорыць тэмп дыхання. Задышка — гэта, перш за ўсё, рэакцыя на павышаную фізічную нагрузку: мы павялічваем тэмп хады, спрабуем дагнаць адыходзячы аўтобус і да т.п. Пасля падобнага выпрабавання даводзіцца перавесці дух — аддыхацца. Пры гэтым аднаўленне нармальнага дыхання нярэдка патрабуе часу.

Рэцэпт барацьбы з такой задышкай просты: трэба займацца фізкультурай, больш хадзіць. У «кабінетнага» чалавека мышцы працуюць напаўсілы, іх скарачэння недастаткова, каб падтрымаць работу сэрца. Адсюль зразумела, чаму пры выкананні аднолькавай па цяжкасці задачы задышка ў фізічна трэніраваных людзей выражаная менш, чым у тых, хто вядзе маларухомы лад жыцця.

Часта задышка ўзнікае на фоне эмацыйнай нагрузкі. Моцнае хваляванне, гнеў, трывога, страх узмацняюць выпрацоўку адрэналіну. Трапляючы ў кроў, ён прымушае арганізм працаваць у рэжыме гіпервентыляцыі (праганяць праз лёгкія вельмі вялікі аб'ём паветра). Сігналы, спароджаныя гарманальнай бурай, паступаюць у цэнтральную нервовую сістэму, якая, узбуджаючыся, вымушае часцей скарачацца дыхальныя мышцы. Чым вышэйшае напружанне, тым мацнейшая задышка. Эмоцыі «падганяюць» работу не толькі лёгкіх, але і сэрца. Павелічэнне сардэчных скарачэнняў адчуваецца як сэрцабіцце. Па меры таго, як праходзіць стрэсавая сітуацыя, аднаўляецца і звычайны рытм дыхання.

Калі задышка павінна насцярожыць? Дапусцім, вы ўвесь час ходзіце адным і тым жа маршрутам, хвілін 10—15 у звычайным для сябе тэмпе. І вось аднойчы вы заўважылі, што ісці цяжэй: не хапае дыхання, трэба спыніцца і крыху пастаяць. Перамяшчэнне з прыпынкамі — першая прыкмета нездароўя, сігнал аб тым, што ў адказ на звычайную фізічную нагрузку павялічваецца частата дыхальных рухаў (у норме за хвіліну іх павінна быць 10—16).

Прычынамі непаладак з дыханнем могуць быць і атлусценне, і анемія (нізкае ўтрыманне ў крыві гемаглабіну), але самыя, бадай, частыя і сур'ёзныя яе вінаўнікі — захворванні сардэчна-сасудзістай сістэмы і лёгкіх. Звычайна распазнаць, што менавіта стала прычынай задышкі, нялёгка. Напрыклад, аб тым, што з лёгкімі не ўсё ў парадку, можна меркаваць толькі па ўскосных прычынах, у лік якіх уваходзіць і задышка. Але задышка задышцы розніца. Так, калі бронхі забітыя макротай, чалавек адчувае, што, як бы ён ні стараўся ўдыхнуць, яму гэта даецца з вялікай цяжкасцю. Такая ж карціна можа ўзнікнуць пры пухліне дыхальных шляхоў. Калі ж прычына задышкі — бранхаспазм, цяжкасць дыхання ўзнікае ўжо пры выдыху. Яна можа быць такой моцнай, што выклікае адчуванне ўдушша. Медыкі, для таго каб зразумець, дзе менавіта парушана праходжанне паветра, праводзяць спецыяльнае даследаванне — вызначэнне функцыі знешняга дыхання. У цяжкіх выпадках нават прымяняюць бронхаскапію.

Задышка, выкліканая парушэннямі ў рабоце сардэчна-сасудзістай сістэмы, таксама праяўляецца як адчуванне недахопу паветра, немагчымасць удыхнуць на поўныя грудзі. Яна — часты спадарожнік ішэмічнай хваробы сэрца. Часам задышка можа сігналізаваць аб востры недастатковасці кровазвароту або ацёку лёгкіх. Каб высветліць сапраўдную прычыну пачашчанага дыхання пры сардэчнай паталогіі, спатрэбіцца ўльтрагукавая дыягностыка дзейнасці сэрца, сутачнае даследаванне сардэчнага рытму і іншыя даследаванні. Гэта значыць — у любым выпадку трэба прайсці поўнае абследаванне ў клініцы.

Але бывае, што задышка з'яўляецца нават у стане спакою. Гэта нядобрая прыкмета, сігнал аб сур'ёзных парушэннях у рабоце арганізма. Бо раптоўная і хутка нарастаючая задышка можа быць наступствам закупоркі сасудаў лёгкіх або разрыву лёгачнай тканкі. А калі яна з'явілася ў начны час, то, магчыма, гэта зрыў сардэчнага рытму, развіцё востраў сардэчнай недастатковасці, прыступ сардэчнай або бранхіяльнай астмы. Значыць, патрэбная экстранная медыцынская дапамога!

Увага! Пры раптам узніклым прыступе ўдушша неабходна вызваліць грудзі хворага ад сціскаючага адзення, надаць яму сядзячае становішча, каб аблегчыць дыхальныя рухі, адкрыць акно або фортачку, тэрмінова выклікаць хуткую дапамогу.

Аднак задышка нярэдка можа суправаджаць шэраг захворванняў, якія не закранаюць органы дыхання і кровазвароту непасрэдна. Так, яна ўзнікае пры тырэатаксікозе (лішку гармону шчытападобнай залозы), цукровым дыябеце. Прыём некаторых лякарстваў таксама можа правакаваць задышку. Раптоўная задышка ў дзіцяці можа быць звязана з пападаннем іншароднага цела ў дыхальныя шляхі.

Такім чынам, калі задышка пачала з'яўляцца пры звычайнай для вас нагрузцы, у спакоі або яна суправаджаецца іншымі непрыемнымі адчуваннямі (боль у вобласці сэрца, галавакружэнне, слабасць, цяжкасць удыху або выдыху), не адкладваючы, звярніцеся да доктара.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

ТЭСТ

Хочаце праверыць стан сэрца і лёгкіх? Зацісніце нос і дзьміце на свечку!

Тэст 1 (проба Штанге). Вымяраецца час затрымкі дыхання на ўдыху. Спакойна пасядзіце пяць хвілін. Затым зрабіце самы глыбокі ўдых, поўны выдых, яшчэ раз удых і затрымайце дыханне, зацiснуўшы нос пальцамі. Нармальная працягласць затрымкі дыхання на ўдыху — 40—50 сек., здавальняючая — 30—35 сек., дрэнная — менш як 20.

Тэст 2. З якой адлегласці вам удасца задзьмуць свечку, не закашляўшыся? З аднаго метра — выдатна, з 70—80 см — таксама нядрэнна, а калі з паўметра і пры гэтым у грудзях з'яўляюцца непрыемныя адчуванні, трэба тэрмінова праверыць лёгкія.

ПАРУШАЛЬНІК, ЯКІ ПАКУТУЕ АД АТЛУСЦЕННЯ, АДМОВІЎСЯ САДЗІЦЦА Ў ТУРМУ

Жыхар шведскага горада Эльвсбюн, асуджаны за ваджэнне ў нецвярозым стане, звярнуўся да ўладаў з просьбай памілаваць яго або замяніць турэмнае зняволенне хатнім арыштам, піша The Local са спасылкай на газету Norrlandska Socialdemokraten.

60-гадовы мужчына сцвярджае, што не зможа нават дабрацца да турмы з-за дрэннага стану здароўя. Пры росце 175 сантыметраў парушальнік важыць 208 кілаграмаў, што робіць яго практычна няздольным самастойна пераадольваць пешшу вялікія адлегласці. Цяпер мужчына знаходзіцца ў бальніцы.

Асуджаны заявіў, што гатовы адбыць увесь тэрмін пакарання дома і не здымаць ні на хвіліну бранзалет, які кантралюе яго перамяшчэнні. Паводле слоў парушальніка, ён пакутуе ад астмы і парушэння сну, таму пастаянна адчувае сябе так дрэнна, што апошнія тры гады амаль не выходзіў з дому. Якім чынам яму ўдалося пры гэтым папасціся паліцыі за рулём у нецвярозым стане, выданне не ўдакладняе.

Фота Васіля ЗЯНЬКО.

ЛЯЧЭННЕ ХВАРОБАЎ ВАЧЭЙ АКАЗАЛАСЯ ЭФЕКТЫЎНАЙ ПРАФІЛАКТЫКАЙ ХВАРОБЫ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Амерыканскія вучоныя выявілі, што не вылечаныя парушэнні зроку ў пажылым узросце істотна павышаюць рызыку развіцця хваробы Альцгеймера.

Даследчыкі з Універсітэта Мічыгана прааналізавалі звесткі 625 чалавек за перыяд з 1992 па 2005 год аб захваральнасці на сенільную дэменцыю і парушэнні зроку. Высветлілася, што сярод удзельнікаў даследавання, у якіх развілася хвароба Альцгеймера, першапачаткова толькі ў 10 працэнтаў быў нармальны зрок. Сярод тых, хто захаваў інтэлектуальныя здольнасці, гэты паказчык склаў 30 працэнтаў.

Пры гэтым, як паказала даследаванне, адзіны візіт пажылога чалавека з дрэнным зрокам да афтальмолага для абследавання і атрымання рэкамендацый зніжае верагоднасць захворвання на дэменцыю на 64 працэнты. У прыватнасці, дакладна змяншала рызыку хваробы Альцгеймера лячэнне такіх захворванняў вачэй, як катаракта, глаўкома і розныя рэцінапатыі.

На падставе вынікаў работы кіраўнік даследавання Мэры Роджэрс парэкамендавала ўдзяляць большую ўвагу парушэнням зроку ў пажылых людзей. Актуальнасць гэтага пацвярджаецца тым фактам, што толькі 11 працэнтаў амерыканцаў маюць уяўленне аб тым, што такія сур'ёзныя захворванні вачэй, як глаўкома і дыябетычная рэцінапатыя на ранніх стадыях ніяк не праяўляецца, у сувязі з чым неабходна рабіць прафілактычныя агляды ў афтальмолага.

Здароўе на талерцы

ЯЗЫК МОЙ — ДОКТАР МОЙ

НЕКАЛІ адзін філосаф сказаў: «Мы ядзім для таго, каб жыць, а не жывём для таго, каб есці». Як сцвярджаюць урачы-вадаратэрапеўты, ядзім мы яшчэ і для таго, каб захаваць здароўе. Многія прадукты харчавання (а калі дакладна — іх смак) здольныя аказваць на чалавека лекавае ўздзеянне.

Смакавая тэрапія чымсьці нагадвае іголкараэфлексатэрапію. Гэта таксама рэфлексатэрапія, але не іголкамі, а смакам. Адбываецца гэта так. На сасочкі языка — смакавыя рэцэптары — дзейнічаюць розныя смакі: горкі, кіслы, салодкі, салёны. І аказваецца, дзейнічаюць гаюча! Бо язык — гэта «ўваходныя вароты» арганізма. Ён насычаны рэфлексагеннымі зонамі, якія звязаны з усімі органамі чалавека, а не толькі са стрававальным трактам. Таму ўздзеянне можа быць самым шырокім і залежыць ад тыпу ежы. (Аднак не варта блытаць гэты эфект з тымі, якія выклікаюць карысныя кампаненты ежы — яны засвойваюцца арганізмам з кішэчніка.) Зачаткі смакатэрапіі існавалі яшчэ ў народнай медыцыне, там нярэдка раілі пэўныя зёлкі трымаць у роце пад языком або рассмоктваць. Адзін з супрацьпрастудных рэцэптаў, які і сёння рэкамендуюць урачы, гучыць так: калі патрымаць на языку крыху пчалінага мёду са сметанковым маслам, то можна супакоіць кашаль.

Салодкія прадукты карысныя пры сардэчна-сасудзістых захворваннях. Салодкае садзейнічае расшырэнню сасудаў. Натуральна, такая тэрапія выкарыстоўваецца як дапаможны сродак, і вылечыць толькі з яе дапамогай гэтыя хваробы нельга. Але прыслухацца ўсё ж варта.

Калі ў вас павысіўся артэрыяльны ціск, добра пакласці на язык што-небудзь салодкае: мёд, ледзянец, любыя цукеркі, малінавае варэнне, усходнія прысмакі. Праз 5—7 хвілін вы адчуеце палёгку. А калі ціск паніжаны, патрымайце ў роце разведзены вадой лімонны сок. Увогуле лімон — вельмі каштоўны прадукт, здольны замяняць многія эфірныя алеі.

Для прафілактыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў і пры арытміі таксама выкарыстоўваецца мята, якая валодае шырокім спектрам дзеяння. Напрыклад, яна здольная здымаць раздражняльнасць. Мятныя ледзянцы дапамагаюць тым, хто не можа доўга заснуць. А на думку некаторых вучоных, даўгалецце нашых продкаў тлумачыцца тым, што яны пілі гарбату з мятай.

Горкія прадукты аказваюць супрацьзапаленчае дзеянне, нармалізуюць работу нырак, ачышчаюць арганізм ад соляў і шлакаў. Аздараўленне арганізма неадкладна адлюстроўваецца на знешнім выглядзе чалавека: многія людзі худзеюць, у іх паляпшаецца колер твару. У невялікай колькасці горыч абвастрае разумовыя здольнасці. Аднак злоўжываць імі не варта: у вялікай колькасці яны выклікаюць дэпрэсію і нуду.

Горкі смак маюць большасць лекавых траў, грэйпфрут, міндальны алей і ўсходняя прыправа — куркума. Гэту прыправу на кончыку нажа растваряюць у 1 літры вадкасці, нейкі час трымаюць у роце, а потым глытаюць.

Даўкі (вяжучы) смак спыняе дыярэю, садзейнічае загойванню ранаў, паляпшае згусальнасць крыві і таму выкарыстоўваецца пры крывацёку. Цікава, што вяжучыя сродкі ў залежнасці ад мікраэлементаў, што ўваходзяць у іх склад, могуць саграваць або ахалоджваць арганізм. Праўда, у вялікай колькасці даўкі смак параджае страх, няўпэўненасць у сабе, неспакой, схільнасць да самакрытыкі. З прадуктаў харчавання такім смакам валодаюць хурма, айва, лупіна граната, зялёны грэцкі арэх, моцная гарбата, ягады чаромхі, паколькі ўсе яны ўтрымліваюць дубільныя рэчывы. Эфект даўкага смаку ўзмацняецца дзякуючы даўкаму паху.

А вось **востры смак**, перш-наперш, узбуджае апетыт. Але гэта не адзіная яго ўласцівасць. Востры смак таксама садзейнічае стрававanню, ачышчае кроў, забівае мікробаў, сагравае цела знутры. І ў той жа час у вялікай колькасці ён можа параджаць гнеў, злосць, агрэсіўнасць. Вострым смакам валодаюць усе спецыі, рэдзька, радыска, хрэн, гарчыца, многія рэзкапахкія травы.

Салёны смак правакуе смагу і голад, затрымлівае ваду ў арганізме і аказвае паслабляльнае дзеянне. Лішак салёнай ежы можа выклікаць пачуццё незадаволенасці і сквапнасць. Такі смак у марской капусце, марской і каменнай солі, соевым соусе.

У чым жа перавага смакатэрапіі перад іншымі метадамі лячэння хваробаў? Яна абсалютна бяскшодная, выключае перадазіроўку і звязаныя з ёю магчымыя негатыўныя наступствы. (Напрыклад, пры прыёме хімічных прэпаратаў адно і тое ж лякарства можа ў залежнасці ад дозы знізіць або павысіць ціск.) Калі параўноўваць смакатэрапію з фітатэрапіяй (лячэнне гаючымі травамі), то можна адзначыць, што ўздзеянне на рэцэптары языка дае больш хуткі эфект, чым прыём настояў унутр.

І апошняе. Смакатэрапія — адзіная галіна, дзе магчымае самалячэнне. Бо ў рэшце рэшт гэта проста прыём ежы, але з дакладна вызначанай мэтай. Таму што харчавацца таксама трэба ўмець. Ад гэтага залежыць наша здароўе.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

ЦІКАВА

На языку размешчана каля 10 000 смакавых рэцэптараў. Розныя вобласці языка валодаюць рознай смакавай адчувальнасцю. Салодкасць мацней за ўсё адчуваецца на кончыку языка, кіслата — па баках, а горыч — бліжэй да кораня языка. Адчувальнасць да салёнага размеркавана больш раўнамерна, ахопліваючы як бакавыя вобласці, так і кончык языка.

Яркасць смакавых адчуванняў зніжаецца за кошт атрафіі (адмірання) языковых сасочкаў пры старэнні арганізма; гэты працэс паскараецца пры курэнні, прыёме раздражняльных рэчываў або пры траўме (напрыклад, апёк языка гарачай вадкасцю). У шэрагу выпадкаў скажэнне смаку выклікаецца захворваннямі ўнутраных органаў або парушэннем абмену рэчываў: адчуванне горычы адзначаецца пры захворваннях жоўцевага пузыра, адчуванне кіслаты — пры захворваннях страўніка, адчуванне салодкага ў роце — пры выражаных формах цукровага дыябету.

Калі вы падпісаліся на газету **«Звязда» на II квартал або 1-е паўгоддзе 2010 года** — запаўняйце картку ўдзельніка, выразайце і дасылайце яе **да 9 красавіка** ў рэдакцыю на адрас: **220013, Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10А**.

Падпісчык можа выйграць электрачайнікі, DVD-прайгравальнікі, тэлевізары, печ ЗВЧ і кухонны камбайн. Розыгрыш прызоў адбудзецца **13 красавіка 2010 г.**, вынікі публікуюцца ў газеце «Звязда» **па 21 красавіка 2010 г.**

Дастаўку прызоў ажыццяўляе рэдакцыя. Атрымаць прыз можна самастойна ў рэдакцыі **па 30 чэрвеня 2010 г.** пры падачы квітанцыі аб падпісцы на «Звязду» на II квартал або 1-е паўгоддзе 2010 года і пашпарта. **Пасля 30 чэрвеня** выдача прызоў спыняецца і прэтэнзіі падпісчыкаў не прымаюцца.

Тэрмін правядзення гульні — з 2.03.10 па 30.06.10.

Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі № 1639 ад 26.02.10, выдадзена Міністэрствам гандлю РБ.

2 Картка ўдзельніка — падпісчыка «Звязды» на II квартал або 1-е паўгоддзе 2010 года

Прозвішча, імя, імя па бацьку _____

Падпіска афармлена і аплачана ў _____ **(аддзяленне сувязі)**

_____ **на II кв. або 1-е паўг. 2010 года**

Хатні адрас і тэлефон _____ _____ **(індэкс)**

_____

_____

Удачы ў розыгрышы!

Ф.СП-1

Міністэрства сувязі і інфарматызацыі Рэспублікі Беларусь

АБАНЕМЕНТ на газету

ЗВЯЗДА з бясплатнымі ўкладкамі:

«ЧЫРВОНАЯ ЗМЕНА», «МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ», «КРАІНА ЗДАРОЎЯ», «ЖЫРАНДОЛЯ», «КУПЛЯЙ ЛЕПШАЕ!» «НАСУПЕРАК ЧАРНОБЫЛЮ»

(індэкс выдання)

Колькасць камплектаў

на 2010 год па месяцах

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Каму

Куды (прозвішча, ініцыялы)

(адрас)

(паштовы індэкс) (горад, населены пункт)

ПВ | месяц | літар

ДАСТАВАЧНАЯ КАРТКА на газету

(індэкс выдання)

ЗВЯЗДА з бясплатнымі ўкладкамі:

«ЧЫРВОНАЯ ЗМЕНА», «МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ», «КРАІНА ЗДАРОЎЯ», «ЖЫРАНДОЛЯ», «КУПЛЯЙ ЛЕПШАЕ!» «НАСУПЕРАК ЧАРНОБЫЛЮ»

Кошт: падпіскі _____ руб.; пераадрасоўкі _____ руб. Колькасць камплектаў

на 2010 год па месяцах

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Каму

Куды (прозвішча, ініцыялы)

(адрас)

(паштовы індэкс) (горад, населены пункт)